

A ... comme acné

LES RECETTES ET ASTUCES BIEN-ÊTRE AU NATUREL DE CÉCILE · LUNDI 25 JUIN 2018

Quelle petite peste qui nous empoisonne la vie n'est-ce pas?

C'est justement sur ce point qu'il convient de se pencher, car après tout si elle nous empoisonne la vie c'est justement parce que nous empoisonnons notre organisme.

Alors branlebas de combat, sus à l'ennemie et en avant les vaillantes troupes qui vont faire de cette bataille une victoire complète! Ma première arme de taille : le citron!



le citron est mon allié

- Je détuxe, je respire et j'évacue!



Tous les bienfaits du vrai miel

Une goutte d'huile essentielle de Romarin à Verbénone (pas un autre) associée à une goutte d'huile essentielle de Citron, dans une cuillère à café de miel, le matin à jeun et le soir avant de se coucher: trois semaines de cette petite cure vont grandement aider mon corps à éliminer les petites toxines qu'il a accumulées à cause de mon alimentation pas toujours bien ordonnée.



Je deviens chat! Je m'étire et je me concentre sur ma respiration

j'en profite pour me concentrer sur ma respiration: debout, les pieds bien à plat sur le sol, j'inspire profondément en me redressant, je me hisse sur la pointe des pied en élevant les bras au ciel le plus haut possible, et j'expire complètement en

les redescendant le long du corps et en reposant mes pieds à plat au sol: 10 fois matin et soir.



Je bois un verre d'eau à température ambiante à jeun le matin

Dès le saut du lit, et pendant trois semaines d'affilée, je bois un verre d'eau minérale additionnée d'un jus de citron bio de préférence, puis je fais une semaine de pause en ne buvant que mon eau minérale, et ensuite je recommence. Avant ou après ma séance de respiration, le mieux étant de le faire avec envie.

- Je purifie, je masse et je nourris!



l'indispensable bicarbonate de soude

Je mélange une cuillère à soupe de bicarbonate de soude à un peu de jus de citron frais et deux cuillères à café d'eau douce (attention au calcaire de nos eaux du robinet très agressif pour notre épiderme). La préparation va mousser un peu et c'est normal. Elle doit être assez souple et liquide.

J'applique sur mon visage, en petits cercles afin d'exfolier les couches supérieures de l'épiderme du front, des pommettes, du nez, du contour des lèvres et du cou. Je laisse agir 5 mn ce qui reste posé et je rince ensuite à l'eau douce.

Mon visage ainsi nettoyé est légèrement rosé et nettement plus éclatant.



Toutes les vertus des huiles essentielles

Si j'ai des boutons plus importants que d'autres, je mets une goutte d'huile essentielle de Tea Tree (la bienfaitrice indispensable de la trousse à pharmacie) sur mon index et j'applique sur ceux-ci, délicatement, sans appuyer.

Je fais mon masque deux à trois fois par semaine, pas plus; les autres jours je nettoie ma peau avec un hydrolat (ou eau florale) de lavande officinale en alternance avec un hydrolat de rose, quelques gouttes sur un coton doux, afin de faire bénéficier ma peau de tous les bienfaits des plantes.



Argan, Jojoba, Calophylle...

Pour nourrir ma peau au quotidien, je choisis les huiles végétales:

- Argan: nourrissante sans graisser, cicatrisante, anti-ride... Cette huile obtenue à partir des amandes de l'argantier regorge de ressources. Elle aide également considérablement les huiles essentielles à pénétrer dans l'organisme. Ma préférée
- Carotte: effet bonne mine garanti! Cette huile végétale est obtenue par macération des racines (contrairement à l'huile essentielle obtenue grâce aux graines de la plante). Elle protège la peau des radicaux libre et l'assouplit. Elle est donc appréciable comme soin du visage et du corps aussi bien le matin que le soir.
- Jojoba: cette huile végétale est obtenue grâce au noix de l'arbuste éponyme; elle est LA souveraine des peaux et cheveux abîmés, desséchés, agressés! Elle agit comme régulateur de la production du sébum: un must pour lutter contre les fameux points noirs!
- Calophylle: issue des amandes du Takamaka, arbre tropical, elle est l'indispensable qui répare, apaise, nourrit et soigne les peaux livrant bataille contre l'acné justement ou la couperose. Elle est l'amie des veines également. A choisir donc pour une préparation concernant les troubles de la circulation.

Au quotidien: je réduis ma consommation de sucre, de graisses, de bulles et de tabac... et j'augmente celle de fruits secs, légumes et fruits frais (de saison de préférence).

En une semaine, je peux déjà voir les résultats extraordinaires sur ma peau et mon organisme en général.

De bonnes habitudes à prendre très vite! Comme celle gratuite et toute simple de sourire ...



Je me réconcilie avec moi-même

La liste des bienfaits des huiles végétales et des huiles essentielles (des plantes en général) n'est bien sûr pas exhaustive et il existe mille et une préparations en fonction de la peau et des goûts de chacun.

A noter, ces préparations peuvent paraître coûteuses mais :

1. une huile essentielle se conserve plusieurs années même entamée (conservée à l'abri du soleil, de la forte chaleur et hermétiquement refermée),

2. ainsi vous pouvez les réutiliser à loisir pour les mêmes usages, un soin anti-ride préventif ou autre (les huiles essentielles ayant de multiples usages).
3. Le prix, quant à lui, des macérâts huileux est très loin de celui des cosmétiques, même vendus en grande-surface! à méditer (ce qui fait du bien au teint également)...



IMPORTANT

Les huiles essentielles peuvent provoquer des réactions allergiques selon les personnes. Toujours veiller à faire une touche d'essai au creux du bras. Si 15 mn après application, aucune réaction n'apparaît (rougeur, sensation de brûlure etc.) l'huile essentielle peut être utilisée.